

正しい手洗いで、感染症を防ぎましょう！

水でよく手をぬらした後、
石けんをつけて、手のひらを
よくこすります。

1



5 秒間

手の甲を伸ばすように
こすります。

2



5 秒間

指先・つめの間も、
うずを描くようにこすります。

3



5 秒間

指の間もよくこすります。

4



5 秒間

親指と手のひらを、ねじり洗い
します。

5



5 秒間

手首も忘れずに洗います。

6



5 秒間

十分に水で流し、
清潔なタオルや
ペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

7

完了

感染症の症状が出たときは、
手洗に加えて、
手指用アルコール消毒薬で
消毒すると効果的です。



どんなときに手洗いの？

- 外出から帰ってきたとき
- 調理の前、食事の前
- トイレ・おむつ交換の後
- 嘔吐物の処理をした後



【問合せ先】

壱岐保健所 (47-0260) 壱岐市 健康増進課 (45-1114)